



PUÒ L'ALIMENTAZIONE BIOLOGICA RIDURRE IL CARICO DI PESTICIDI CHE ABBIAMO NEI NOSTRI CORPI?



Dopo mesi in cui i dibattiti vertevano su un unico soggetto, il COVID 19, in cui abbiamo sperimentato divisioni, contrapposizioni spesso violente e laceranti, che hanno lasciato sul terreno familiare, sociale, politico tante incomprensioni e contrapposizioni inconciliabili, proviamo a riprendere un discorso che interessa tutti: gli effetti sulla salute dei pesticidi usati in agricoltura. L'occasione ci viene data dalla pubblicazione di un lavoro di ricerca interessante:

L'ALIMENTAZIONE BIOLOGICA PUÒ RIDURRE IL LIVELLO DI GLIFOSATE NELL'ORGANISMO?

Si tratta di uno studio su 4 famiglie in 4 stati diversi degli Stati Uniti (California, Georgia, Maryland e Minnesota): la ricerca ha provato a verificare se il tasso di eliminazione del glifosato (il primo tra i diserbanti, molto usato anche nei nostri frutteti) misurato per una settimana di alimentazione tradizionale e dopo una settimana di alimentazione completamente biologica. La buona notizia è che si è visto in tutti i partecipanti, una riduzione cospicua della concentrazione urinaria di glifosato e degli altri pesticidi, solo mangiando prodotti biologici non trattati.

Perché il glifosato?

Il consumo di glifosato raddoppia ogni 5 anni, il 70% della terra arabile, è trattata con glifosato. In Italia si importa un milione di tonnellate di soia per la produzione di mangimi: il 90% è di produzione OGM e può contenere fino a 9mg/kg di glifosato, si spiega così come mai sia entrato nella catena alimentare. Il 70% dei prodotti da forno ne contiene tracce, ma tracce sono presenti anche nel vino e soprattutto nella birra.

Nelle acque superficiali e profonde, è presente nel 90% e spesso sommato con il suo metabolita più tossico, l'AMPA (acido aminometilsolfonico). È presente a varie concentrazioni, alcune altissime, nel latte materno in donne esposte in qualche misura e in quasi la metà di campioni di urine di molti abitanti di città, non direttamente esposti all'inquinante usato in campagna.

Questi brevi cenni ci sembra che diano una panoramica della diffusione ubiquitaria dell'inquinante: sono dati riferiti al 2015 e non risulta che l'uso del

glifosato sia ridotto a distanza di 8 anni. **I problemi per la SALUTE: cancerogenicità: linfomi e tumore del seno di tipo estrogeno sensibile, tumori della sfera riproduttiva, infertilità maschile, disbiosi intestinale per l'azione chelante su alcuni metalli con danno di importanti catene enzimatiche, disturbi dello sviluppo del sistema nervoso centrale, alcuni ricercatori lo mettono in correlazione anche con l'autismo la cui incidenza è in preoccupante aumento.**

parchi-giochi-contaminati-pesticidi-alto-adige/

In un altro studio che ha preso in considerazione l'incidenza di cancro, ha documentato che **mangiare cibi biologici riduce il rischio di cancro**, in particolare del seno e il linfoma in post-menopausa. **Secondo i dati dello studio i consumatori abituali del biologico avrebbero il 25 % di probabilità in meno di contrarre la malattia.** Lo studio è francese, eseguito su 68.946 volontari adulti che hanno fornito infor-

un ruolo fondamentale uno stile alimentare equilibrato e stili di vita sani. In sintesi, chi mangia biologico non contribuisce all'alterazione del mondo in cui viviamo attraverso l'immissione nella catena alimentare dei pesticidi (vedi glifosate). Non ultimo **l'impatto ambientale**: abbiamo già visto sopra, quanti pesticidi e diserbanti finiscono anche nelle acque potabili e addirittura nei parchi giochi dei nostri bambini!!!

Non dobbiamo dimenticare gli aspetti legati alla salute e all'etica, insiti nei prodotti biologici, in particolare nei prodotti "secchi" come pasta, riso, marmellate, biscotti, creme e sottoli, ecc... che sono coltivati con un certo criterio e non contengono residui di pesticidi e diserbanti e sono privi di conservanti. Non contengono glutammato e/o altri correttori di sapidità. Un prodotto convenzionale, a distanza di 2 anni, mantiene inalterati il sapore e la consistenza; nel biologico, viceversa, non lo si potrà trovare identico. Questa differenza c'è, perché è un prodotto naturale, soggetto ai ritmi climatici diversi di anno in anno.

Un consumatore del biologico compie una scelta!

Acquistare l'uovo di una gallina che ha vissuto tutta la sua esistenza in uno spazio grande come un foglio di carta, è un atto di crudeltà.

Mangiare una bistecca di un animale che ha sofferto tutta la vita a livello sia fisico sia energetico e non ha mai visto la luce del sole ed è stato costretto in spazi ristretti, non può essere **CIBO VERO!**

Comprare biologico non vuol solo dire scegliere per sé e i propri cari un cibo sano, buono e onesto, ottenuto senza sostanze chimiche di sintesi, senza OGM, radiazioni ionizzanti e inutili additivi; significa anche sostenere un'agricoltura fonte di vita, riservando il giusto prezzo a chi lo produce, lottare contro il saccheggio dell'ambiente, rispettare gli animali, salvaguardare la biodiversità del pianeta, proteggere la salute di tutti (la propria, quella degli agricoltori e anche quella di chi ancora non mangia biologico).

È una scelta responsabile che cambia il mondo in cui viviamo. E di cui abbiamo TUTTI bisogno!!!



La Minela - Punto vendita di Cles

MANGIARE BIOLOGICO A 360° È STATO SUFFICIENTE IN UNA SETTIMANA A RIDURRE L'ESCREZIONE URINARIA DEL GLIFOSATE, PIRETROIDI, NEONICOTINOIDI E ORGANOFOSFATI IN MISURA VARIABILE IN TUTTI I PARTECIPANTI ALLO STUDIO.

L'entità della riduzione è pari al 60,5% con un intervallo dal 37 al 95% a seconda del pesticida misurato. Tutti i pesticidi sono diminuiti in ogni membro di ogni famiglia.

Il Glifosato diminuisce del 71% con la dieta biologica, mentre il suo metabolita AMPA (acido aminometilsolfonico) del 76%. Anche uno studio precedente del 2017 su campioni di urina di volontari a dieta tradizionale e a dieta biologica, aveva evidenziato una differenza significativamente inferiore in chi mangiava biologico.

Purtroppo, anche mangiando biologico non possiamo preservarci completamente dall'esposizione ai pesticidi perché questi ultimi sono presenti anche nell'acqua e nell'ambiente (vedi lo studio sulla presenza dei pesticidi nei parchi gioco in Alto Adige). <https://www.greenme.it/lifestyle/bambini/>

mazioni su quanto spesso mangiavano alimenti, bevande e integratori biologici. Le persone con il punteggio di consumo di alimenti biologici più alto, avevano meno probabilità di diagnosi di cancro, rispetto al resto del gruppo. Nello specifico, coloro che consumavano il cibo biologico regolarmente, avevano il 25% di probabilità in meno di contrarre il cancro. Quel numero, inoltre, è cresciuto a oltre il 50% per casi di linfoma non-Hodgkin. Gli autori della ricerca, ci tengono a sottolineare che **"le preoccupazioni sui rischi dei pesticidi, non dovrebbero scoraggiare l'assunzione di frutta e verdura coltivate in modo tradizionale, anche perché i prodotti biologici sono più costosi e alcuni non possono permetterseli"**.

Nelle nostre popolazioni il biologico è sempre più alla portata di tutti. Inoltre il biologico continua a presentare vantaggi da non sottovalutare. I risultati esposti, dimostrano che mangiare biologico funziona. Nel biologico autentico sono assenti OGM e residui di pesticidi, i cui rischi per la salute li abbiamo già esposti e sono oggetto di studi sempre più approfonditi.

D'altra parte non va dimenticato che nella prevenzione del cancro giocano



BONTÀ, SEMPLICITÀ E PREZZO. Una nuova linea di prodotti pensati per la tua spesa quotidiana consapevole e che conviene.



Punto vendita a CLES - Via Trento 76/a - Tel. 0463.424250 - www.laminela.org